長坂だより

令和６年１０月号
神戸市立長坂小学校
http://www.kobe-c.ed.jp/ngs-es

睡眠を大切に、一日の活力を

秋の彼岸を過ぎましたが、今年はまだまだ厳しい残暑が続いています。そんな中で、９月１８日から２泊３日で、５年生が自然学校を行いました。学年で決めた目標を達成するために、仲間と力を合わせ、自分の行動をコントロールして、神戸とは違う豊かな自然を感じて活動していました。登山や飯ごうすいさん、大きな木につるしたロープをのぼるツリークライミングや魚つかみなどを楽しみました。一つ一つプログラムをこなしていくうちに、自分自身や仲間の頑張りを認め合う高学年らしい姿になっていきました。自然学校での学びを今後の学校生活でもさらに高めてほしいです。活動の様子をホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。

さて、先日の朝会で、大谷翔平選手の活躍を例に出して、睡眠の大切さについて話しました。ホームランと盗塁という二つの面で前人未到の大活躍をしている大谷選手ですが、睡眠を大切にしていることでも知られています。大谷選手は、規則正しい生活を心がけ、毎日の睡眠はおおむね１０時間で、いつ寝るかの準備を数日前から計画しているそうです。よく寝て規則正しい生活を心がけることが、大谷選手の大活躍を支えているのだと思います。

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023（厚労省）」によると、小学生におすすめの睡眠時間は、９～１２時間と言われています。睡眠は、子供からお年寄りまで、どの年代においても、健康の維持増進に不可欠な休養活動です。とりわけ、成長期の子供たちには、良質な睡眠が確保できるような生活習慣を身に付けてほしいと願います。良質な睡眠は、日中の活動で生じた心身の疲労を回復するとともに、成長や記憶（学習）の定着・強化など、環境への適応能力を向上させることができます。また、眠気や疲れが原因の事故やけがのリスク低減にも役立ちます。

逆に睡眠不足になると、日中の眠気や疲れに加え、頭痛など体調悪化が増加し、精神的不安定、注意力や判断力の低下にもつながります。それが作業効率の低下や学業成績の低下等の影響を及ぼすことになります。さらに、事故など重大な結果を招く場合もあります。また、睡眠の問題が慢性化すると、様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まるということも報告されています。子供たちが毎日よりよい睡眠をとって健やかに成長できるよう、ご家庭でも睡眠時間について話し合ってみてください。

教室や音楽室からは、きれいな歌声や練習を繰り返している楽器の音色が聞こえてきます。音楽会という次の目標に向かって、子供たちは自分のめあてをもって一生懸命に取り組んでいます。規則正しい生活習慣を心がけて、しっかりと睡眠をとって、もっている力を力いっぱい発揮してほしいと思います。ご家庭でもご協力と励ましの声かけをよろしくお願いいたします。

学校長

修学旅行(６年)京都・鈴鹿方面

21 日(月)７：３５集合

京都：グループ活動と全体行動

鈴鹿サーキットホテル泊

22 日(火)鈴鹿サーキット：グループ活動

１７：００到着

校外学習について

※詳細は学年から「しおり」でお知らせいたします。

【３年：神出自然教育園とコープ見学】

３日（木）環境体験で自然観察や豆腐作りを行います。**お弁当が必要となります。**

10 日（木）お弁当は必要ありません。

【１年：秋見つけ】

４日（金）に近隣の公園にて学習します。**お弁当が必要となります。**

【４年：人と防災未来センターと青少年科学館】

１８日（金）に実施します。**お弁当が必要となります。**

【２年：町たんけん】

２３日（水）グループに分かれて施設を訪問し、町で働く人にインタビューをします。お弁当は必要ありません。

【6年：神戸文化ホール】

11 月 26 日（火）に「こころの劇場」を観劇します。**お弁当が必要となります。**

教育実習が始まります（9/30～10/28）

教師を志望する大学生が実習に来ます。

４年生中心に実習を行っていく予定です。

１１／２☆５０周年記念音楽会について

「50 周年記念だからこそ

感動する最高の音色を！！」

昨年度に引き続き、お子様が在籍している学年のみをご観覧していただきます。今年度は人数制限はありませんが、会場への入場順（２名様分）を児童による抽選により事前に決定します。また、座席後方には撮影スペースも設ける予定です。詳細につきましては、後日お配りするご案内をご覧ください。

日	曜日	１０月行事予定
1	火	視力検査１年　卒業アルバム写真撮影６年
2	水	視力検査４年
3	木	３年環境体験（神出自然教育園） 歯科検診（２・４・６年）
4	金	１年秋見つけ　SC
5	土	
6	日	
7	月	委員会活動・視力検査６年
8	火	視力検査３年・１年秋見つけ予備日
9	水	視力検査５年
10	木	３年校外学習（コープ）歯科検診（1・3・5 年）
11	金	修学旅行前健康診断（６年希望者）　SC
12	土	
13	日	
14	月	スポーツの日
15	火	
16	水	
17	木	学校公開デイ（２，３，４校時）
18	金	４年校外学習（青少年科学館・人と防災未来センター）　SC
19	土	
20	日	
21	月	修学旅行１日目　３～５年６校時まで
22	火	修学旅行２日目
23	水	２年町たんけん
24	木	
25	金	SC
26	土	
27	日	
28	月	委員会・教育実習最終日
29	火	児童音楽会
30	水	
31	木	

１１月の予定

２日（土）　５０周年記念音楽会

５日（火）　代休

８日（金）　１年校外学習（王子動物園）要弁当

２１日（木）　新１年就学時健康診断

１２月の予定

９日（月）～１２日（木）個別懇談会　13:10 下校

２３日（月）１３:50 下校

２４日（火）終業式・給食最終 13:10 下校